

Caderno de Receitas



Receitas das Escolas Municipais
de Venâncio Aires/RS

2023

Prefeitura Municipal de Venâncio Aires

Secretaria Municipal de Educação

Caderno de receitas das escolas municipais

Venâncio Aires
2023

Copyright © 2023 by Prefeitura Municipal de Venâncio Aires
Secretaria de Educação
Direitos protegidos e reservados.

Organização:
Josiane Pereira Pacheco e Luana Ferreira Gomes

Impressão:
Gráfica Multygrafhic

CATALOGAÇÃO NA FONTE

C122 Caderno de receitas das escolas municipais de Venâncio Aires
/organizado por Josiane Pereira Pacheco e Luana Ferreira
Gomes. – Venâncio Aires :Multygrafhic,2023.

27 p. : il.

1.Culinária. 2. Alimentação saudável . 3. Pacheco, Josiane
Pereira. 4. Gomes, Luana Ferreira. I. Título.

CDD 641

Catálogo: Bibliotecária Rosaria Garcia Costa CRB 10/1230

Apresentação

O presente caderno foi o resultado de um desafio proposto pela nutricionista Amanda Souza Silva Sperb, durante capacitação realizada com agentes e serventes das escolas municipais de Venâncio Aires/RS, no mês de julho de 2022.

Cada grupo de participantes tinha que pensar numa receita saudável para integrar as refeições oferecidas aos escolares e fazer um breve relato ao grupo. Posteriormente, teriam que enviar as receitas por e-mail para serem compartilhadas.

O caderno foi inspirado na publicação do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, Receitas inovadoras para a alimentação escolar.

Após a capacitação, as nutricionistas da Secretaria de Educação, Josiane Pereira Pacheco e Luana Ferreira Gomes, organizaram as receitas neste documento. Além das receitas, foram incluídos os 10 passos para uma alimentação saudável, publicados no Guia Alimentar para a população brasileira (MS, 2014).

Prefeito de Venâncio Aires: Jarbas da Rosa

Secretário de Educação: Émerson Eloi Henrique

Nutricionistas: Josiane Pereira Pacheco e Luana Ferreira Gomes

Sumário

Bisnaguinha de batata doce	5
Bolo de aipim	5
Bolo de arroz cru	7
Bolo de aveia com bananas sem açúcar	7
Bolo de cacau sem ovo e sem leite	9
Bolo de chocolate com redução de açúcar	9
Bolo de feijão	11
Bolo de legumes e carne	11
Bolo de cenoura mesclado	13
Bolo de manteiga	15
Farofa de polentina	15
Geleia de frutas	17
Geleia de manga	17
Geleia de manga sem açúcar	19
Hambúrguer caseiro	19
Mumu de amendoim	21
Requeijão vegano	21
Rosca de polvilho	23
Patê de frango	25
Sorvete de frutas	27

Bisnaguinha de batata doce

EMEI Arco-Íris - Leci da Silva

Ingredientes:

1 kg de batata doce cozida
 4 ovos
 1/2 xícara de azeite
 1 xícara de leite ou água morna
 1 pitadinha de sal
 1 xícara de farinha integral
 1 xícara de aveia
 um pouco de farinha branca
 2 colheres de fermento biológico

Modo de preparo:

Bater no liquidificador a batata cozida, os ovos e o óleo. Em seguida, misturar os outros ingredientes, deixar descansado até crescer. Fazer rolinhos e cortar em pequenos pedaços, colocar na forma e deixar crescer novamente. Para finalizar, pincelar com ovo batido e polvilhar com aveia e linhaça. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento:

Mais ou menos 60 bisnaguinhas.



Bolo de aipim

EMEI Gente Miúda - Márcia Simone Dornelles

Ingredientes:

1 kg de aipim cru ralado
 1 1/2 xícara de açúcar
 300 gramas de coco ralado
 1 leite de coco
 3 ovos
 1 pitada de sal

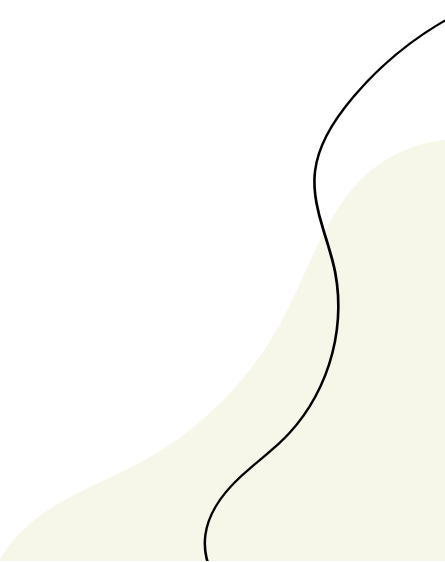

Modo de preparo:

Misturar tudo em um recipiente, untar uma forma e após levar ao forno por 40 a 45 minutos.

Rendimento:

Uma forma média.





PASSO 1: FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS
A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Bolo de arroz cru

EMEF Nossa Senhora de Fátima - Gislene Aparecida da Silva

Ingredientes:

2 xícaras de arroz lavado
2 xícaras de leite
3 ovos
1/2 xícara de óleo
2 xícaras de açúcar
1 colher sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Deixar o arroz de molho de um dia para o outro. Bater todos o ingredientes no liquidificador e levar ao forno pré-aquecido por mais ou menos 40 minutos.

Rendimento:

Rende um bolo pequeno.



Bolo de aveia com bananas sem açúcar

EMEI Osmar Armino Puthin - Clair Helfer

Ingredientes:

2 xícaras de aveia em flocos
4 bananas maduras amassadas
1/4 xícara óleo
2 colheres de sopa de vinagre (faz o efeito do ovo, fica mais fofo)
1 colher de sopa de fermento químico
Opcional: Passas, linhaça, semente girassol, nozes, semente de abóbora.

Observação: fica fininho tipo barrinha de cereal. Se desejar que fique mais alto, dobrar a receita.

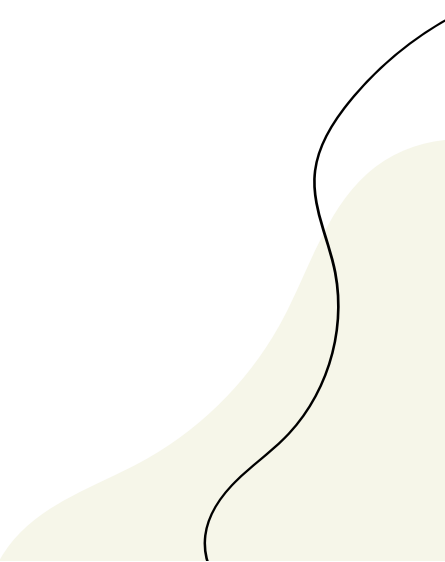

Modo de preparo:

Amassar as bananas e misturar o restante dos ingredientes. Assar em temperatura de 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento:

32 pedaços pequenos.





PASSO 2: UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS,
SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES
AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Bolo de cacau sem ovo e sem leite

EMEI Gente Miúda - Márcia Simone Dornelles

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de cacau
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de água (ou mais)
- 1/2 xícara de biomassa de banana
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes (exceto fermento e bicarbonato) em um recipiente e mexer bem, após acrescentar o fermento e o bicarbonato. Levar ao forno para assar, por 30 a 40 minutos.

Rendimento:

Uma forma média.



Bolo de chocolate com redução de açúcar

EMEF São Judas Tadeu - Liane Diettrich Wickert

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 1/2 xícara de chocolate em pó
- 1/2 xícara de cacau
- 1/2 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de água quente
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Misturar numa bacia todos os ingredientes, com exceção do fermento. Após misturar bem, acrescente o fermento.

Deixar o forno pré-aquecido durante 10 minutos em 200°C. Deixar assar em torno de 20 minutos.

Rendimento:

20 pedaços.





PASSO 3: LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS



Bolo de feijão

EMCMEF Cidade Nova - Rejane Maria Schauben

Ingredientes:

1 xícara de feijão cozido e batido no liquidificador
4 ovos
1 1/2 xícara de açúcar
1 1/2 xícara de farinha de trigo
1/4 xícara de azeite e margarina
1/2 xícara de achocolatado
1 colher de sopa bem cheia de fermento químico

Modo de preparo:

Bater no liquidificador o feijão com 1/2 xícara de água. Na batedeira, misture as gemas, o azeite e o açúcar. Depois, acrescente o feijão batido e a farinha de trigo, por último as claras em neve e o fermento. Assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento:

20 porções.



Bolo de legumes e carne

EMEI Aloisius Paulino Algayer - Patrícia Pereira Brandão

Ingredientes:

3 ovos
2 colheres de sopa de manteiga
1 1/2 xícara de água
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento químico
Sal a gosto

Para o recheio: carne em iscas ou moída, cozida com molho e com legumes da preferência.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa. Colocar na forma e cobrir com o recheio de carne e legumes. Se preferir, colocar um pouco de orégano. Assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento:

35 porções.





PASSO 4: EVITAR O CONSUMO
DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Bolo de cenoura mesclado

EMEF Osvaldo Cruz - Giovânia Andreia Storch

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 cenouras descascadas
- 1 colher de fermento
- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3 colheres de chocolate 50% cacau
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de água

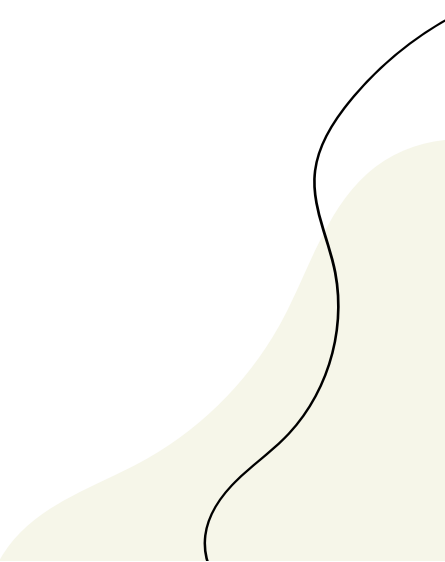

Modo de preparo:

No liquidificador, bater os ovos, o açúcar, o óleo, a água e as cenouras. Despejar a mistura em um refratário, adicionar a farinha e o fermento. Dividir a massa em duas partes e numa das partes acrescentar o chocolate 50% cacau. Unte uma forma com óleo e farinha, despeje a massa branca e por último a de chocolate. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Rendimento:

20 porções.





PASSO 5: COMER COM REGULARIDADE
E ATENÇÃO, EM AMBIENTES
APROPRIADOS E, SEMPRE QUE
POSSÍVEL, COM COMPANHIA

Bolo de manteiga

EMEI Yolita da Cruz Portella - Vera Birnfeld

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Bater as claras em neve e reservar.
Bater o açúcar, com as gemas e a manteiga, depois juntar o leite e a farinha de trigo. Misturar delicadamente a massa com as claras em neve e acrescentar o fermento. Assar em temperatura entre 180°C e 200°C por 35 minutos, aproximadamente.

Rendimento:

1 forma grande.



Farofa de polentina

EMEF Alfredo Scherer - Maria Cristina Acosta

Ingredientes:

- 1 pacote de polentina
- 1/2 xícara de óleo
- Sal a gosto
- 3 cebolas médias picadinhas
- 1 cabeça de alho picadinho
- 8 ovos cozidos picados
- 8 folhas de couve picadas
- Tempero verde a gosto (salsa e cebolinha)

Modo de preparo:

Colocar o óleo em uma panela e deixar aquecer lentamente, refogar o alho e a cebola até dourar. Baixar o fogo e acrescentar a polentina aos poucos, sempre mexendo. Se necessário, acrescentar mais óleo ou polentina para que fique leve e soltinha. Adicionar a couve e mexer até murchar, mais ou menos 5 minutos. Desligar e abafar por uns 2 minutos. Acrescentar os ovos e, antes de servir, colocar o tempero verde.

Rendimento: aproximadamente 700 gramas.





PASSO 6: FAZER COMPRAS EM LOCAIS
QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN
NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



Geleia de frutas

EMEF Dom Pedro II - Vera Schimuneck e Liége Frey

Ingredientes:

2 kg de frutas (manga, mamão e abacaxi)
½ xícara de açúcar (se a fruta não estiver muito doce, pode acrescentar um pouco mais)

Modo de preparo:

Colocar as frutas para ferver com ½ xícara de água e o açúcar, durante uns 15 minutos. Bater tudo no liquidificador e cozinhar em fogo baixo por 45 minutos ou mais, caso necessário. Acrescentar cravo ou canela a gosto.

Rendimento:

Aproximadamente 1,5 quilo.



Geleia de manga

EMEF Alfredo Scherer - Danielli Barden

Ingredientes:

6 mangas
4 maçãs
2 limões
8 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Descascar as frutas, colocar todos os ingredientes na panela e cozinhar por 15 minutos, mexendo para não grudar no fundo da panela. Deixar esfriar e colocar no liquidificador. Voltar a cozinhar por mais alguns minutos.

Rendimento:

Mais ou menos 500 gramas de geleia.





PASSO 7: DESENVOLVER, EXERCITAR
E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS



Geleia de manga sem açúcar

EMEF Alfredo Scherer - Danielli Barden

Ingredientes:

6 mangas
4 maçãs

Modo de preparo:

Descascar e picar as frutas. Levar ao fogo, mexendo o tempo todo para não queimar, durante 15 minutos. Após esfriar, colocar no liquidificador e voltar para o cozimento para finalizar.

Rendimento:

Mais ou menos 500 gramas.



Hambúrguer caseiro

EMEF Dom Pedro II - Vera Schimuneck e Liège Frey

Ingredientes:

1 kg carne moída
1 cebola média
1 cenoura média
1 tomate pequeno
½ colher de sal
Alho e tempero verde à gosto



Modo de preparo:

Ralar a cenoura e a cebola. Picar o tomate em cubos pequenos. Misturar todos os ingredientes com a carne descongelada e moldar com uma colher no formato que desejar. Pode ser feito no forno ou na frigideira com um pouco de óleo.


Rendimento:

20 hambúrgueres pequenos.





PASSO 8: PLANEJAR O USO DO TEMPO
PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE
ELA MERECE



Mumu de amendoim

EMEI Pingo de Gente - Dieferson Umbelina

Ingredientes:

500 g de amendoim

150 ml de leite zero lactose

Modo de preparo:

Colocar o amendoim em uma forma e levar ao forno para torrar. Descascar o amendoim. Colocar a metade do amendoim em um liquidificador com o leite e bater. Colocar o restante do amendoim e bater até formar uma pasta homogênea.

Conservar em refrigeração por 3 dias.

Rendimento:

Mais ou menos 600g.





PASSO 9: DAR PREFERÊNCIA,
QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS
QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA



Requeijão vegano

EMEF João Cândido de Moura - Eliane da Costa Freitas

Ingredientes:

1 xícara de arroz cozido
3 colheres de polvilho doce
1/2 colher de chá de sal
2 xícaras de água ou leite vegetal
1/2 dente de alho

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Cozinhar durante 5 minutos. Levar ao refrigerador a porção por duas horas e está pronto para ser consumido.

Rendimento:

400 gramas.



Rosca de polvilho

EMEI Frederico Reynaldo Closs - Tatiane Eugênio

Ingredientes:

500 g de polvilho azedo
3 ovos
1/2 xícara de óleo
2 xícaras de água quente
1 colher de sopa rasa de sal

Modo de preparo:

Adicionar todos ingredientes no liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea e líquida. Colocar nas forminhas. Pré-aquecer o forno em 200°C e assar nessa temperatura.

Rendimento:

Mais ou menos 30 rosca.



PASSO 10: SER CRÍTICO QUANTO A
INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS
SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM
PROPAGANDAS COMERCIAIS

Patê de frango

EMEI Passinho Seguro - Danúbia Schneider

Ingredientes:

1 coxa e sobrecoxa de frango
1 cebola
1 tomate
1 dente de alho
50 ml de água
Alecrim a gosto
Orégano a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo:


Cozinhar o frango, deixar esfriar, depois desfiar e reservar.

Em uma panela, colocar um fio de óleo, refogar a cebola, o tomate e o alho, acrescentar o frango e o sal. Colocar a água, deixar ferver, juntar o alecrim e orégano. Deixar esfriar e depois bater no liquidificador.


Rendimento:

Um pote pequeno.





REGRA DE OURO É:
PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES
CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.



Sorvete de frutas

EMEF José Duarte de Macedo - Caren Cristina
Acosta Homrich

Ingredientes:

Bananas congeladas

Frutas congeladas

Opcional: leite para ficar mais cremoso

Modo de preparo:

Banana congelada como base e acrescentar outra frutas (morango, manga, abacate). A cada porção de banana acrescentar outra da fruta de sua escolha, bater bem. Se preferir, pode acrescentar o leite para ficar mais cremoso.

Rendimento:

Um pote de sorvete.



Agradecimento

Agradecemos aos manipuladores de alimentos que, em meio a toda rotina do trabalho, não mediram esforços para propor receitas e compartilhar com colegas, em busca de uma alimentação mais saudável para os escolares.

Caren Cristina Acosta Homrich

Clair Helfer

Danielli Barden

Danúbia Schneider

Dieferson Umbelina

Eliane da Costa Freitas

Giovânia Andreia Storch

Gislene Aparecida da Silva

Leci da Silva

Liane Diettrich Wickert

Liége Frey

Márcia Simone Dornelles

Maria Cristina Acosta

Patrícia Pereira Brandão

Rejane Maria Schauen

Tatiane Eugênio

Vera Birnfeld

Vera Schimuneck

Por uma educação humana, tecnológica e empreendedora.

Prefeitura de
venâncio
Tua vida melhor

